

# *Mein Zyklus*



# *Kurzanleitung*

Mit dieser Zyklusdarstellung hast du die Möglichkeit deinen Zyklus zu beobachten und Veränderungen hinsichtlich

- deiner Gefühlswelt
- deines körperlichen Wohlbefindens / Gesundheit
- deiner Träume

während eines Zyklus herauszufinden.

Außerdem kannst du damit erkennen, welche Bedürfnisse du in den entsprechenden Phasen hast.

Diese Darstellung kannst du natürlich so oft ausdrucken wie du möchtest und deine persönliche Zyklusmappe anlegen.

Solltest du keinen Zyklus (mehr) haben, so richte dich nach dem Mondzyklus.

Nun noch ein paar kleine Hinweise:

- Mondphase: hier kannst du ankreuzen in welcher Phase sich der Mond an diesem Tag befindet (Neumond / zunehmender Mond / Vollmond / abnehmender Mond)
- Bei den Zyklusphasen geht man ungefähr von einem 28-Tage-Zyklus aus - bedeutet: Tag 1-6 Menstruationsphase, Tag 7-13 Vor-Eisprung-Phase, Tag 14-20 Eisprungphase, Tag 21-28+ Pre-menstruelle Phase.

## Deine Träume

Hier kannst du dir deine Träume notieren, denn auch sie verändern sich während des Zyklus. Mal sind sie intensiver, mal subtiler und manchmal hast du vielleicht das Gefühl, als wären Botschaften deiner Seele enthalten. Auch wenn du nichts träumst, notiere dir das.

## Deine Gefühlswelt

Notiere dir hier wie du dich fühlst oder auch welche Emotionen sich zeigen. Deine Gefühle verändern sich jeden Tag.

## Körperliches Wohlbefinden

Schreibe hier auf, wie du dich körperlich fühlst. Vielleicht bist du sehr energiegeladen oder z.B. für Erkältungen besonders anfällig in bestimmten Phasen.

## Dein Bedürfnis

Hier kannst du sehr gut herausfinden, welche Bedürfnisse du in der jeweiligen Zyklusphase hast.



Möchtest du mehr über deinen Zyklus und die Gaben der 4 Archetypen erfahren, buche gern ein Zyklus Coaching bei mir. Ich bin gerne für dich da.



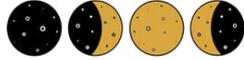
# MEIN ZYKLUS

Datum:

Mondphase:

Zyklustag:

Keinen Zyklus



Menstruationsphase

Vor-Eisprung-Phase

Eisprungphase

Pre-mentruelle Phase



Was ich heute Nacht geträumt habe:

---

---

---

---

Wie ich mich heute fühle:

---

---

---

---

Wie steht es heute um mein körperliches Wohlbefinden / Gesundheit:

---

---

---

---

Mein heutiges Bedürfnis ist:

---

---

---

---

